

UNA MIRADA RELAJADA

Taller de visión natural - Método Bates

<http://comocuidartusojos.com>

Sábado 28 de octubre de 9.30 a 14.30



Una de las cosas más importantes para poder mejorar la visión es **aprender a conectar con nuestros ojos**, reconocer cuándo se tensan y aprender a relajarlos. En los talleres iniciamos y vamos profundizando en el camino que facilita establecer esta conexión. Con la ayuda de prácticas visuales y juegos de sensibilización, movimiento y conciencia corporal, lúdicos y participativos, favorecemos la relajación de los ojos, los animamos a moverse con curiosidad, a no forzar...

La práctica diaria de estas técnicas es lo que ayudará a mejorar la visión

Dirigido a:

- . Personas que quieren aprender a cuidar sus ojos de manera natural como prevención.
- . Personas que pasan mucho tiempo delante de las pantallas de ordenadores y quieren aprender a relajar los ojos, y otras técnicas para mejorar la fatiga, la visión borrosa, los ojos secos y otros efectos que este hecho conlleva.
- . Personas con dificultades de nitidez visual, miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo, vista cansada, entre otros, que quieren mejorar su visión.

Los talleres son independientes y cada uno es una experiencia única

Conducido por

Roser Carré Ibáñez. Psicóloga. Formación en Educación visual, Psicoterapia corporal y Psicoanálisis.

Lugar Espai de psicologia i psicoteràpia. Espai de educació visual.

C / Casanova , 55-57 , 7 º - 8 º (esquina Diputació). Metro Urgell, salida Villarroel.

Precio 55 €

Hay que llevar ropa cómoda para hacer estiramientos, calcetines solo para la sala, estuche para las gafas o lentillas, fular largo y botella de agua.

IMPORTANTE Al tratarse de grupos reducidos se recomienda hacer la inscripción por lo menos **15 días antes** del taller para poder asegurarse la plaza y recibir información que será de utilidad para la sesión.

Para apuntarte a los talleres envía un mail espavisionatural@gmail.com

Para solicitar sesiones individuales o pedir información Tel. 933 235 142

Próximo taller Sábado 25 de noviembre de 9.30 a 14.30

UNA MIRADA RELAXADA

Taller de visió natural – Mètode Bates

<http://comcuidarelsmeusulls.com>

Dissabte 28 d'octubre de 9.30 a 14.30



Una de les coses més importants per poder millorar la visió és **aprendre a connectar amb els nostres ulls**, reconèixer quan es tensen i aprendre a relaxar-los. En els tallers iniciem i anem aprofundint en el camí que facilita establir aquesta connexió. Amb l'ajut de **pràctiques visuals i jocs de sensibilització**, moviment i consciència corporal, lúdiques i participatives, **afavorim la relaxació dels ulls**, els animem a moure's amb curiositat, a **no forçar...**

La pràctica diària d'aquestes tècniques és el que ens ajudarà a millorar la visió.

Adreçat a:

- . Persones que volen aprendre a cuidar els seus ulls de manera natural com a prevenció.
- . Persones que passen molt de temps davant de les pantalles d'ordinadors i tabletetes tàctils i volen aprendre a relaxar els ulls, i altres tècniques per millorar la fatiga, la visió borrosa, els ulls secs i altres efectes que aquest fet comporta.
- . Persones amb dificultats de nitidesa visual, miopia, hipermetropia, astigmatisme, estrabisme, vista cansada, entre d'altres, que volen millorar la seva visió.

. **Conduït per** Roser Carré Ibáñez. Psicòloga. Formació en Educació visual, Psicoteràpia corporal i Psicoanàlisi.

. **Lloc** Espai de psicologia i psicoteràpia. Espai de reeducació visual.

. **Adreça** C/ Casanova, 55-57, 7è – 8a (cantonada Diputació). Metro Urgell sortida Villarroel.

. **Preu** 55€.

. **Cal dur** roba còmoda per fer estiraments, mitjons només per la sala, estoig per guardar les ulleres o les lentilles, fulard llarg i ampolla d'aigua.

IMPORTANT En tractar-se de grups reduïts es recomana fer la inscripció com a mínim **15 dies abans del taller** per tal d'assegurar-se la plaça i rebre informació que serà útil per a la sessió.

Per apuntarse a un taller cal enviar un mail a espaivisionatural@gmail.com

Per sessions individuals o informació Tel. 933 235 142

Proper taller Dissabte 25 de novembre de 9.30 a 14.30